第一图书网, tushu007.com

<<怎样吃最健康>>

图书基本信息

书名：<<怎样吃最健康>>

13位ISBN编号：9787500107057

10位ISBN编号：7500107056

出版时间：2002-06

出版时间：中国对外翻译出版公司

作者：庄静芬

页数：289

字数：150000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

怎样才能常保健康怎样才能常保美丽，青春水驻？
为什么老化那么快？
打针、吃补品，甚至求神问佛都得不到健康为什么会得癌？
其实，饮食与健康有着最直接、最密切的关系，大部分的疾病都是由长期不当的饮食造成的，人活着每天离不开饮食，偏偏中国人又最喜好吃，可惜大部分人以致因难禁口腹之欲、一再误食而病从口入，吃出毛病来。
本书是近年来最受欢迎、最具影响力的预防医学与养生保健宝典。

书籍目录

消除疲劳预防感冒的方法预防感冒的方法预防感冒的方法消除疲劳的运动头部的指压眼睛的按摩手的按摩饭前、睡前消除气与疲劳法宇宙运动宇宙体操打坐小儿常患的疾病与饮食方法母亲可为0~10岁的孩子做的健康诊断、管理和对策母原病的心结给孩子一个健康的成长环境婴儿食物添加表

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com